

生涯現役だより

高田城ロードレースに参加してきました



毎年、家族や兄弟と参加している地元・高田城ロードレース。今年も参加し、5km、18分2秒で3位入賞することができました。

この大会は、地元の高校生陸上部の選手も参加するため、私にとって毎年良い刺激をもらえるレースです。年齢を重ねても若い選手たちと同じスタートラインに立ち、全力を出せることをとても嬉しく感じています。

今年は4月の長野マラソン後から、お尻の奥の筋膜に強い張りが続き、思うように練習が積みませんでした。しかし、**週1回、永野によるコンディショニング**を継続し身体を整えたことで、レース1週間前に、時速20kmで3分走っても、痛みがなく走れる状態まで回復することができました。

今回のレースであらためて感じたのは、「良いトレーニングは、良いコンディションから生まれる」ということです。どれだけ頑張っても、身体が整っていなければ十分な成果は得られません。反対に、身体を良い状態に保つことができれば、年齢を重ねても着実に能力を維持・向上させることができます。

これから夏場に向けては、次の3つを柱に身体づくりを進めていきます。

- ・ゆっくり長く走るロングジョギング(毛細血管の構築と長時間負荷に耐える筋力)
- ・疲労を分解する酵素活動や代謝能力を高めるペース走
- ・心肺機能を向上させるインターバルトレーニング

そして何より、最低、週1回のコンディショニングを継続しながら、身体を整える時間を大切にしていきたいと思います。

私自身が実践者として学び続け、その経験を皆さまの健康づくりに還元していくことも、生涯現役の大切な取り組みの一つです。これからも「生涯自分の足で歩き、走り続けられる身体づくり」を目指して挑戦を続けていきます。

湿気は脳を老けさせる？

シンガポールは「脳」を守る 北欧は「心」を守る

高い湿度は、体だけでなく脳の働きや気分にも影響します。

世界の先進地域では、それぞれの環境に合わせた対策で、
脳と心の健康を守り、パフォーマンスの維持やうつ予防に取り組んでいます。



シンガポール

脳のパフォーマンス重視

高温多湿の環境だからこそ、
室内湿度を50～60%に徹底管理することで、
仕事の効率と生産性を高めることが、
より高いエビデンスで示されています。



世界は
脳を守るために
環境を
変えている



北欧 (フィンランド・スウェーデンなど)

メンタル (うつ予防) 重視

日照時間が短い北欧では、
雨や曇りの日でも外へ出て歩く
習慣があります。
天気ではなく行動で心を守ることが、
心の健康を保つ最も大切な習慣です。



湿度対策をせず、動かなくなると脳に深刻な影響が…

1 睡眠の質低下



湿度が高いと寝苦しくなり、
睡眠の質が下がる。

2 活動量低下



だるさから体を動かす
機会が減り、運動不足に。

3 筋力低下・ 血流低下



筋力が落ち、血流も低下。
脳への酸素や栄養が
届きにくくなる。

4 脳への 刺激低下



新しい刺激や学びの
機会が減り、脳の働きが
鈍くなる。

5 認知症 リスク上昇



記憶力や判断力が低下し、
将来的に認知症の
リスクが高まる。

⚠ 高い湿度のまま、運動しない生活は、脳と身体の健康を確実に脅かします。

脳を守る最低2つの条件

1 室内湿度を50～60%に保つ



快適な湿度環境は、
脳の働きや集中力、
睡眠の質を守る土台になります。

2 汗をかける身体は若い！

汗をかける身体は、血流・代謝・
脳機能を維持する土台です。

生涯現役では
「骨軸 × 体幹 × 呼吸 × 筋膜」
で身体を整えます。

有酸素運動＋呼吸
心肺機能を高め、酸素を
しっかり取り込む

生涯現役
サイクル

体幹トレーニング＋
運動能力 (運動物理)
体幹を鍛え、動きの土台と
コントロールする力
(運動物理) を高める

筋膜リリース＋
骨軸トレーニング
筋膜をゆるめて
可動域を広げ、
骨軸を正しく整える

監修・執筆

小島 佑司

株式会社 生涯現役 代表取締役
NSCA-CSCS (全米ストレングス&コンディショニング協会認定)

累計20,000件以上の身体指導経験をもとに、「100年歩ける身体づくり」をテーマに
運動・栄養・生活習慣の観点から、脳と身体の健康づくりをサポートしています。

